il libro antispreco

di **Non ti ch'avantzes!**

Le Acli di Nuoro contro lo spreco alimentare

aclinuoro.it

Progetto Realizzato con il finanziamento del 5xmille IRPEF 2018

coloriamo insieme

indice

Le ACLI di Nuoro: chi siamo?	p. 2
Il progetto "Non ti ch'avantzes!"	p. 3
Le dieci regole Antispreco!	p. 6
La balena spiaggiata	p. 11
Giochiamo insieme: trova le parole	p. 12
Creiamo insieme	p. 13
Il cassetto di Carla	p. 15
La storia di Enrico	p. 16
Giochiamo insieme: cruciverba	p. 28
I consigli della nutrizionista	p. 29
La spada di pane	p. 30
Le ricette antispreco	p. 31
I consigli della nutrizionista	p. 37
Giochiamo insieme: il labirinto	p. 38
Filastrocca: l'ABC dello spreco	p. 39
I vostri disegni	p. 41
I consigli della nutrizionista	p. 42
L'energia della frutta	p. 43
Il gioco dell'oca: Regole e domande	p. 44

aclinuoro.it

chi siamo

Le ACLI (Associazioni Cristiane Lavoratori Italiani) sono una associazione che da 75 anni opera in campo sociale per la promozione dei lavoratori e si impegna per una società in cui sia assicurato, secondo democrazia e giustizia, lo sviluppo integrale di ogni persona.
Promuoviamo solidarietà e responsabilità per costruire una nuova qualità del lavoro e del vivere civile, nella convivenza e cooperazione fra culture ed etnie diverse, nella costruzione della pace.
Favoriamo la crescita e l'aggregazione dei lavoratori e delle loro famiglie con la formazione, l'azione sociale, la promozione di servizi e realtà associative.
Ci occupiamo di politiche sociali, di formazione e attività di sensibilizzazione sui temi del lavoro, del welfare e delle nuove povertà con particolare attenzione all'integrazione e alla tutela degli ultimi.

I servizi promossi dalle ACLI si occupano di **tutela e consulenza previdenziale a lavoratori, disoccupati, pensionati e invalidi.**
Forniamo **assistenza nel campo degli adempimenti e delle agevolazioni fiscali.**
Supportiamo le famiglie e i collaboratori familiari nella **gestione del rapporto di lavoro domestico.**
Promuoviamo e garantiamo i **diritti degli anziani e dei pensionati** e ci impegniamo per sostenere un **invecchiamento attivo e consapevole.**
Lavoriamo per tutelare **gli interessi degli operatori del mondo agricolo e rurale.**
Sosteniamo e organizziamo **attività culturali, ludiche e sportive rivolte a tutti,** specialmente alle persone più a rischio emarginazione sociale.

ACLI Sede Provinciale di NUORO Aps
Via Leonardo da Vinci, 40b
tel. e fax 0784.34312 - 0784.35779
info@aclinuoro.it - nontichavantzes@aclinuoro.it
VISITA I NOSTRI SITI WWW.ACLINUORO.IT e WWW.NONTICHAVANTZES.IT
ACLI NUORO @ACLINUORO @ACLINUORO @NONTICHAVANTZES

il progetto

Non ti ch'avantzes!

@nontichavantzes

www.nontichavantzes.it

un percorso virtuoso
di coinvolgimento dei bambini
e delle loro famiglie per formare futuri
consumatori consapevoli
e cittadini responsabili.

Le statistiche raccontano che in Italia vengono buttati ogni anno più di 12 miliardi di euro di cibo consumabile.
Lo spreco incontrollato di un bene prezioso come il cibo ancora commestibile **è eticamente inaccettabile.**

Non ti ch'avantzes!

www.nontichavantzes.it

Nel 2017 nasce il Progetto "Non ti ch'avantzes", con il quale le ACLI di Nuoro si sono dedicate all'approfondimento del tema dello spreco e della povertà alimentare mettendo a disposizione della collettività l'esperienza dell'Associazione in campo sociale ed educativo coinvolgendo le scuole del territorio.
Momenti formativi, seminari e laboratori per avvicinare i bambini alle problematiche dello sviluppo sostenibile e consentire loro di sviluppare uno sguardo critico verso le scelte alimentari, la biodiversità, la tutela dell'ambiente e della salute, ma anche i diritti e le diseguaglianze, l'integrazione e il vivere solidale.
A causa della situazione di emergenza sanitaria e considerata l'impossibilità di proseguire la realizzazione del progetto con le modalità "tradizionali", le ACLI di Nuoro nel 2020 hanno deciso di dar vita al "Libro Antispreco Non ti ch'avantzes"; un manuale che contenga tutti gli insegnamenti, i giochi, i materiali di approfondimento, ma anche i risultati del lavoro svolto nelle classi negli ultimi 4 anni.
Un modo per continuare, seppur a distanza e con modalità differenti un progetto di successo e conservare un legame con i bambini e le loro famiglie.
Vogliamo interpretare così, un nuovo modo di fare formazione, aggregazione e promozione sociale: a domicilio.

Buona lettura e buon divertimento!

Non ti ch'avantzes!

Alcuni momenti delle edizioni 2019 e 2020 del Progetto

le dieci regole antispreco

di Non ti ch'avantzes!

Vogliamo iniziare questo viaggio insieme raccontandovi quali sono, secondo noi, le buone abitudini da seguire per contribuire a ridurre gli sprechi alimentari e rispettare l'ambiente che ci circonda.

Per fare questo, vogliamo presentarvi il nostro "Decalogo antispreco", ovvero una raccolta di 10 semplici e importanti regole, che ci torneranno utili in diversi momenti della nostra vita quotidiana e che, se rispettate, ci aiuteranno a diventare futuri consumatori consapevoli.

Buona lettura...

le dieci regole antispreco

1) Fai sempre la lista della spesa

Regola fondamentale per evitare gli sprechi di cibo (e di soldi) è quella di fare sempre la lista della spesa.
In questo modo acquisteremo solo ciò di cui abbiamo realmente bisogno e nella giusta quantità!

2) Acquista sempre frutta e verdura di stagione e di produzione locale

Ricordiamoci che ogni stagione ci regala i suoi frutti!
Consumiamoli perchè costano meno, sono più saporiti, non hanno bisogno di pesticidi e sono più sani e nutrienti!
Inoltre, acquistiamo sempre i prodotti che ci regala la nostra terra: saranno più freschi, sani e genuini, non dovendo fare chilometri per arrivare ai nostri piatti!

3) Non scartare la frutta e la verdura quando sono appassite o brutte.

Non facciamoci ingannare dall'aspetto a volte poco invitante di frutta e verdura nei banchi del supermercato o nel cesto di casa. Spesso e volentieri si tratta di prodotti genuini che hanno quell' aspetto buffo perché non vengono sottoposti ad alcun "trattamento di bellezza" con prodotti chimici.

4) Controlla sempre la data di scadenza e ricorda di conservare bene gli alimenti!

Quando fai la spesa pensa a quando potrai consumare il cibo per non sprecarlo controllando la data di scadenza e facendo attenzione al luogo di conservazione. Per esempio, tutto ciò che troverai nel banco frigo del supermercato (carne, pesce, yogurt, etc...) non dovrebbe stare fuori dal frigo per più di due ore perché altrimenti potrebbe deteriorarsi.
Ricordiamo inoltre: i cibi scongelati non possono essere MAI ricongelati, a meno che non vengano prima cucinati.

5) Non avere gli occhi piu' grandi della pancia

Spesso ci capita di essere talmente affamati che non facciamo i conti con le dimensioni del nostro stomaco. Non riempiamoci il piatto fino all'orlo, perché rischiamo di non riuscire a consumare l'intera porzione!

6) Se vai al ristorante e Ti avanza del cibo, chiedi una "doggy bag" e consumalo in seguito.

La "doggy bag" non è nient'altro che una scatola/contenitore messa a disposizione da ristoranti e pizzerie. Serve per contenere il cibo che non riusciamo a consumare.

7) Utilizza gli avanzi di cibo e materiale di riciclo con creatività!

Quando avanza del cibo, con un pizzico di fantasia possiamo inventare delle ricette antispreco sfiziose e gustose!
Aiutiamoci con il nostro ricettario antispreco!
Anche i materiali di riciclo come plastica, carta, stoffa e oggetti inutilizzati, possono essere trasformati e riutilizzati per creare qualcosa di utile e originale :)

8) Fai sempre la raccolta differenziata

Fare la raccolta differenziata è importante perché oltre a ridurre la quantità di rifiuti, riduce anche l'inquinamento dell'acqua e dell'aria e ci fa risparmiare energia.

9) Non sprecare l'acqua e spegni sempre la luce

Quando ci laviamo i denti, chiudiamo sempre il rubinetto prima di risciacquare la bocca? Se la risposta è no, commettiamo un errore che comporta un grande spreco di acqua.
Stessa cosa per quanto riguarda la luce: quando passiamo da una cameretta all'altra, è bene spegnere sempre la luce della stanza che ci lasciamo alle spalle per evitare uno spreco di energia...e di soldi :)

10) Preferite sempre una passeggiata a piedi o in bicicletta

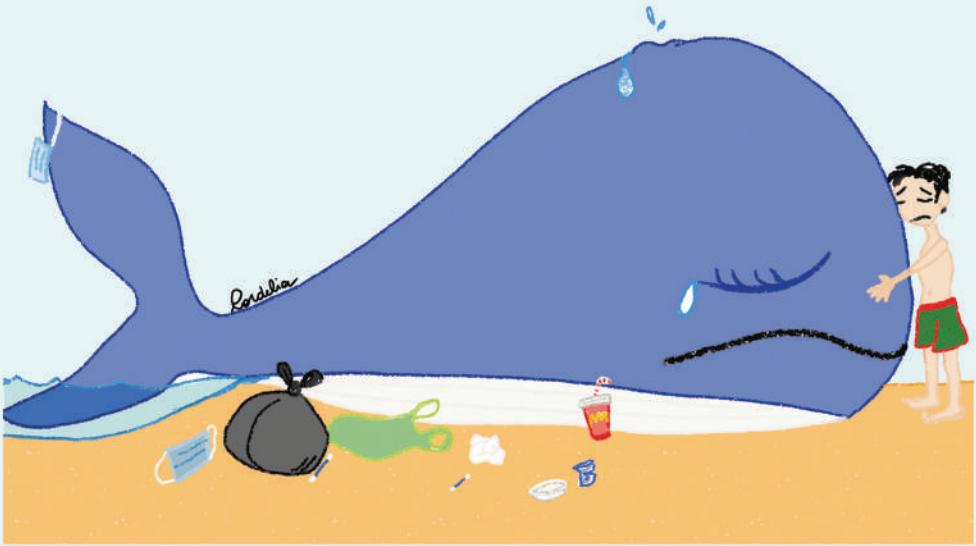
il traffico causato dai motori delle macchine e delle moto, oltre a provocare spesso e volentieri un gran caos, produce (specialmente nelle grandi città), tanto inquinamento dell'aria.
Per questo motivo, cerchiamo il più possibile di fare una passeggiata a piedi oppure in bicicletta per le vie della città, contribuendo a tenere l'aria che respiriamo un pochino più pulita.

@nontichavantzes

Nel corso delle precedenti edizioni abbiamo raccolto alcune citazioni dei bambini attraverso le quali ci raccontano la loro versione dei fatti, le loro esperienze e impressioni.
L'illustratrice Cordelia ci ha aiutato a tradurre in immagini i loro pensieri...

"non si butta nel mare la spazzatura, perchè poi se la mangia la balena e diventa una balena spiaggiata!"

MARCO, 6 ANNI



giochiamo insieme!

Trova le parole nascoste

G	I	U	G	N	O	L	E
I	G	G	U	E	F	R	E
O	T	T	O	B	R	E	F
C	L	T	V	A	I	E	A
O	A	O	A	N	G	C	R
E	T	R	I	A	O	L	I
C	H	T	T	N	E	T	N
T	E	A	C	A	C	I	A

1. carta
2. banana
3. ottobre
4. frigo
5. uova
6. acacia
8. gioco
9. bici
11. farina
12. torta
13. oli

creiamo insieme!

C'è un particolare legame tra il tema dell'educazione alimentare e quello dell'educazione ambientale, soprattutto se pensiamo in termini di sostenibilità e attenzione al futuro.
Per questo motivo dedicheremo alcune pagine ai laboratori di riciclo creativo.
Sul nostro portale "www.nontichavantzes.it" troverete tanti altri laboratori virtuali, e inoltre parleremo di riuso, di risparmio energetico, della riduzione dello spreco di risorse, materie prime e della produzione di rifiuti, con particolare attenzione al contenimento nell'utilizzo di imballaggi e plastiche monouso.

Il calzino porta penne

una bottiglia di plastica
un calzino vecchio o rovinato
colla, forbici, scotch
decorazioni: nastri, bottoni, lacci, cartoncini colorati...

creiamo insieme!

1) Tagliamo la bottiglia di plastica in due metà con le forbici

2) Rivestiamo la metà inferiore della bottiglia con un calzino vecchio

3) Blocchiamo con del nastro isolante il calzino alla bottiglia. Utilizziamo dei cartoncini per fare bocca e occhi e attacchiamoli con della colla

4) Decoriamo a piacere il nostro calzino porta penne!

@nontichavantzes

"io mangio così tanto
che mia mamma
mi dice sempre
che ho un cassetto
al posto della
pancia!"

CARLA, 7 ANNI.

la storia di Enrico

Enrico è un bambino come tanti.
Ha una mamma,un babbo, un fratellino e un cane.
Un normale giovedì, dopo aver passato il pomeriggio a giocare a pallone con i suoi amici, tornò a casa per la cena.
Cosa avrà preparato il suo papà?
Lui è un mago della pizza, delle patatine e dei panini...
Mentre già pregustava la cena, entrò a casa, ma...ehi cos'è questo' odore? "Oddio" pensò

"Sono loro...i broccoli!!!

"Enrico! Dai che è pronto" disse la mamma

"mamma! i broccoli! nooo!
fanno schifo...e puzzano!"

"Smettila Enrico, i broccoli sono buoni e ti fanno crescere forte! Questi poi ce li ha regalati Tzia Maria, li ha raccolti oggi dal suo orto"

"macchisenefregaaa!

L'ORTO FA SCHIFO! PUZZA DI CACCA! COME I BROCCOLI"
"Adesso basta", tuonò il babbo, "Sei stato un maleducato! Oggi a letto senza cena, forse così imparerai il valore del cibo!"
Enrico era sconvolto, non era possibile!

A letto senza cena... aspettò, ma niente, il padre era lì, che gli indicava la porta della sua stanza.
Si buttò nel letto. "Maleducato, io... Broccoli, a me!

basta verdura, a me fa schifo la verdura

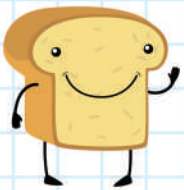
Cioè non proprio schifo ma insomma...ho mangiato la zucca ieri, basta no? Vabbè non era proprio una zucca vera, ma una patatina a forma di zucca che Giovanni ha portato a scuola!
Giovanni...lui si che è forte e scommetto che non ha mai mangiato un broccolo in vita sua!
Lui mangia un sacco di merendine dalla carta colorata, patatine, biscotti...
non come me, io sempre panino alla marmellata, frutta...

una noia mortale!!"

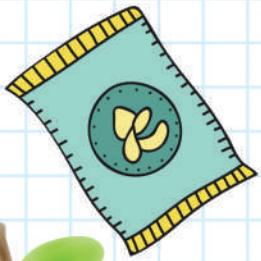
Mentre pensava questo, sentì dei rumori...
Che il padre avesse cambiato idea? Sperava in un bel panino al salame... "Oh salame", al solo pensiero il suo stomaco ruggì! Ma la porta era chiusa e i rumori erano nella sua stanza...Si mise in ascolto...
"Così non era mai successo..."
"Stavolta ha esagerato..."
"Si, ma il babbo ha ragione, per colpa di questi capricci io sono qui da una settimana!"

"Enrico è proprio uno sprecone!"

Le voci venivano dal suo zaino di scuola.
Enrico si fece coraggio...che la fame gli avesse fatto venire le traveggole? Prese la sua fedele spada laser (va bene essere coraggiosi, ma bisognava essere pronti a tutto) e lo aprì...



"chi c'è lì dentro?"



disse con voce tremante.
"Oddio ci ha sentito!!"
"Meglio! Finalmente si accorgerà di noi!"

non era possibile...!

A parlare erano una mela raggrinzita (quella che la mamma gli aveva dato una settimana prima per merenda, o erano due settimane?), un pezzo di pane raffermo (la cuoca a fine pranzo lo dava sempre ai bambini, chissà da quanto era lì...) e una bustina di patatine vuota, un po' stropicciata ma ancora bella luccicante.
Enrico non poteva credere ai suoi occhi e alle sue orecchie, mentre era lì imbambolato a guardare quel 'inatteso spettacolo si sentì strano... un lampo di luce lo colpì, si portò la mano alla testa ma... la sua mano era diventata minuscola, la sua testa scoppiava e si sentì cadere.
"Enrico! Oddio speriamo che stia bene..." " Ma si che sta bene! Su ragazzo sveglia! Abbiamo un viaggio da fare e non c'è tempo da perdere!". Aprì gli occhi, era sdraiato per terra, sotto di lui sentiva il pavimento umidiccio e in quel posto faceva un gran caldo "Ma dove sono? Voi chi siete?".
"Io sono Paty, il pacchetto di patatine!

Lui è Cocò il pane e lei è Renetta la mela!"
"Mamma mia, una sera senza cena ed eccomi qui, sono impazzito!" pensò, ma non voleva offendere quei nuovi amici così gentili.

"siamo a Sprecopoly!

Enrico non ti sei mai chiesto dove vanno a finire tutte le cose che le persone sprecano ogni giorno?"
"Ehm... veramente no!" disse lui imbarazzato, poi chiese "Ma come mai qui c'è così caldo?"
"Sapessi... Sprecopoly è molto inquinato, qui finiscono tutti gli scarichi delle macchine e delle fabbriche, gli alberi non riescono a crescere con questo clima e il sole è fortissimo" rispose triste Renetta.
"Se solo le persone sulla terra iniziassero ad andare a piedi o in bici, ci sarebbe meno inquinamento e l'aria tornerebbe pulita...!

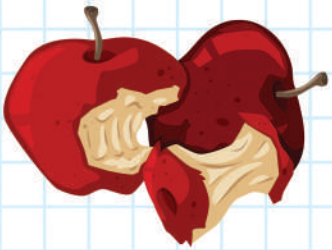
"a me piace la bicicletta,

vado sempre al parco con la mia mamma.. dovete vedere che acrobazie faccio! Però a scuola vado sempre in macchina, è molto vicino a casa mia, ma io la mattina ho tanto sonno e non ho voglia di camminare..."
"Certo Enrico che hai sonno, ma una buona colazione, per esempio, ti potrebbe svegliare e ti dare una bella carica di energia! Poi una passeggiata fino a scuola e saresti bello arzillo!" spiegò Paty..

“Una mela bella come me ti farebbe iniziare bene la giornata...”
“Ma anche un pezzo di pane..... invece di lasciarmi ad indurire sul fondo dello zaino...” Cocò era ancora molto offeso con Enrico.
Intanto iniziarono a camminare, il paesaggio era strano, pieno di colori e di suoni, all’orizzonte Enrico scorse una montagna, sembrava oro, ma si accorse che era un cumulo di biciclette abbandonate, poco più in fondo giochi di ogni tipo, buttati, alcuni rotti ma molti nuovi.
Paty lo vide pensieroso e rispose alle domande che gli si leggevano in faccia: “E’ brutto vero? Quelli sono i giochi che i bambini non vogliono più, perché ormai troppo grandi per usarli o peggio, passati di moda“.
Quante volte Enrico aveva buttato o rotto di proposito un gioco, tanto a Natale ne avrebbe avuto un altro, più bello, più nuovo, più tutto!
Mentre pensava tra sè e sè, senti dei lamenti

“ma chi piange?”

Renetta, anche lei diventò all’improvviso molto triste “Oh Enrico, quella è la collina della frutta..



“lì ci va tutta la frutta che viene scartata”

“Avviciniamoci!” disse Enrico, quella strana avventura iniziava a piacergli e iniziava a capire tante cose sulle quali, fino a quel momento, non aveva riflettuto!

"Ciao Banana, come ti chiami?

e perché piangi?"

"Io sono Bonny, vengo da un paese lontanissimo, ho attraversato il mare con tutte le mie sorelline. Eravamo felici sai? -La banana è il frutto che piace di più ai bambini- mi avevano detto alla partenza! Ho attraversato il mare in delle grandi cassette e sono stata portata in un bellissimo supermercato! Tutto pieno di luci, di colori e profumi. Ho visto tanta gente e tante mani che portavano a casa le mie sorelline , quando finalmente pensavo fosse giunto il mio momento, ho iniziato a riempirmi di puntini neri, a diventare molliccia...

nessuno mi voleva più e sono finita abbandonata sul fondo di una cassetta..."

Enrico arrossì, quante volte aveva rifiutato la frutta perché brutta o molliccia, Renetta se ne accorse subito
"Enrico, scommetto che avresti fatto la stessa cosa! Guarda come sono ridotta io!"
"Ehm... ma tu avevi un buchino nero e a me faceva un po' schifo..."
"Abbassa la cresta! Se c'era un buchino sulla mia bella buccia rossa vuol dire che io ero la mela più buona di tutto l'albero! Non sai che i bruchetti fanno la casetta

solo nella frutta più buona?"
"Io non lo sapevo... Come posso rimediare?"
"La prossima volta che nel cesto della frutta trovi una di noi che ti sembra bruttina o troppo matura, potresti farci diventare qualcos'altro di gustoso... Io potrei diventare un buonissimo frullato!" disse Bonny "E io una deliziosa torta!" disse Renetta "Sappi che tutto il cibo si può trasformare in qualcosa di diverso, non solo la frutta! Delle patate avanzate possono diventare un bel tortino o il riso del giorno prima diventare un fragrante supplì! Sono sicura che i tuoi nonni conoscono un sacco di ricette gustose!" "Non dimenticare il pane..." disse Cocò a bassa voce.

"bene, allora andiamo tutti a casa mia e mettiamoci a cucinare!"

disse Enrico preso dall'entusiasmo di queste nuove scoperte, ma Renetta rispose "Enrico, il mio viaggio con te è finito, io mi fermo qui con Bonny e tutta la mia amica frutta, ma sono felice perché so che tu non dimenticherai quello che ti ho insegnato e da oggi in poi starai più attento!
Ricordati sempre che le cose più belle non sempre sono le più buone, questo vale per la frutta ma per tutto il cibo!"

"Renetta io non me lo dimenticherò,

grazie

Il bambino si sentì un pochino triste, ma non ebbe il tempo neanche di pensare che Paty, in silenzio fino a quel momento esclamò: "Forza, in viaggio! Dobbiamo farti vedere un'altra parte di Sprecopoly, forse la peggiore!"
Cocò, Paty e Enrico si incamminarono lasciandosi alle spalle un paesaggio colorato: la distesa delle bici, la collina della frutta, il ghiacciaio dei Risurgelati
("Non sai che se una cosa si scongela devi mangiarla subito?" spiegò Cocò " Altrimenti si spreca, devi buttarla e finisce qui").
Mentre avanzavano, il bambino si accorse che c'era sempre più caldo e intorno a lui sembrava ci fosse il deserto, quando stava per arrendersi vide in lontananza una distesa azzurra, bellissima, che si estendeva fino all'orizzonte.

"woooow, ma quello è il mare!

Siii! Peccato non aver portato il costume, con questo caldo un tuffo è quello che ci vuole!"
Ma il suo entusiasmo venne frenato da Paty che era molto silenzioso e tremava un po', anche se non c'era freddo, anzi!
"Enrico quello non è il mare che conosci tu... Benvenuto (si fa per dire) nella spiaggia di Sprecopoly, il mare non è fatto di acqua, ma di plastica"

"ma come...?"

"tu conosci la raccolta differenziata?"

"Si, a casa la facciamo sempre e la maestra a scuola ha messo quattro secchi: uno per la carta, uno per la plastica , uno per l'indifferenziato e uno per l'umido!"
Si sentì molto fiero, finalmente aveva la risposta pronta!
" Bene sei preparato, disse Paty, ma sei sicuro che tu e i tuoi compagni buttate le cose nel posto giusto?"
"Si ehm... Vabbè a volte no, cioè, abbiamo poco tempo a ricreazione... a volte mi confondo..ehm..."
"Enrico ho capito... be' la plastica che non butti nel bidone giallo finisce qui nel mare, spesso sulla terra non pensate alle conseguenze di ogni piccolo gesto, dite un pezzettino che vuoi che sia? " "Purtroppo non tutta la plastica che usiamo può essere riciclata, per questo dobbiamo usarne il meno possibile, questo lo so perché ce l'ha spiegato la maestra." Bravo. Altrimenti anche il mare sulla terra diventerà come il mare di Sprecopoly: puzzolente e senza vita."
Enrico divenne di nuovo un po' triste, quante volte spinto dalla pigrizia non aveva differenziato, quante volte aveva buttato la cannuccia di plastica in spiaggia perché tanto un pezzettino che vuoi che sia, quante volte aveva buttato cibo o preferito quello confezionato. Ora iniziava a capire perché il suo papà si era adirato tanto per la storia dei broccoli.

non si spreca nulla, quella era la lezione.

perché ogni azione ha una sua conseguenza.
I suoi pensieri furono interrotti ancora una volta da Paty "Enrico io devo andare, anche io adesso faccio parte di questo mare, ma come Renetta sono felice lo stesso, perché so che adesso hai capito e cercherai di rimediare".
"Paty, mi dispiace di averti abbandonato sul fondo del mio zaino e anche a te Cocò chiedo scusa..."
Paty sorrise, sapeva che Enrico era sincero, salutò il bambino e il pezzo di pane, rimasti sulla spiaggia e si tuffò nel mare di plastica, piano piano scomparve all'orizzonte.

"cosa facciamo adesso?

Anche tu hai una casa qui a Sprecopoly?"
"In realtà si, ma per me non è tardi Enrico. Come hai imparato alla collina della frutta, il cibo avanzato, se conservato bene , può essere riutilizzato per creare qualcosa. Io sono un pezzo di pane, una volta duro posso diventare un sacco di cose divertenti: puoi mettermi nel forno e farmi diventare un delizioso crostino, puoi grattugiarmi così divento una gustosa panatura per le cotolette, potresti farmi diventare una bella merenda per il tuo cagnolino!". Enrico chiuse gli occhi, respirò. Non voleva dimenticare quella strana avventura in cui aveva capito tante cose. Mentre pensava, successe qualcosa di strano, di nuovo quel lampo, quella luce fortissima, la vedeva con gli occhi chiusi.

una voce lo chiamava

"Enrico!!"
Aprì gli occhi... era nella sua camera, sdraiato nel suo letto ed era tornato di dimensioni normali! La voce che lo chiamava era quella di suo padre. Ci mise un attimo a riprendersi.

"arrivo!"

Si avvicinò al suo zaino sul fondo, lì trovò Cocò.
La mela Renetta e Paty erano sparite.
Ma allora era tutto vero?
Prese il pezzo di pane e scese in cucina.
"Billy, ho una merenda per te!" Billy il suo cagnolone fu entusiasta di quella sorpresa e andò nella sua cuccia a gustarsela.
"Enrico ma quanto ci hai messo? Ti eri addormentato?" disse la mamma.

"più o meno..."

"Poi si rivolse ai genitori "Devo chiedervi scusa per i miei capricci, ora ho capito quanto è importante il cibo e il rispetto per ciò che la natura ci offre, non protesterò più per le merende che mi date e le verdure... Però ecco...

a me i broccoli non mi piacciono lo stesso!"

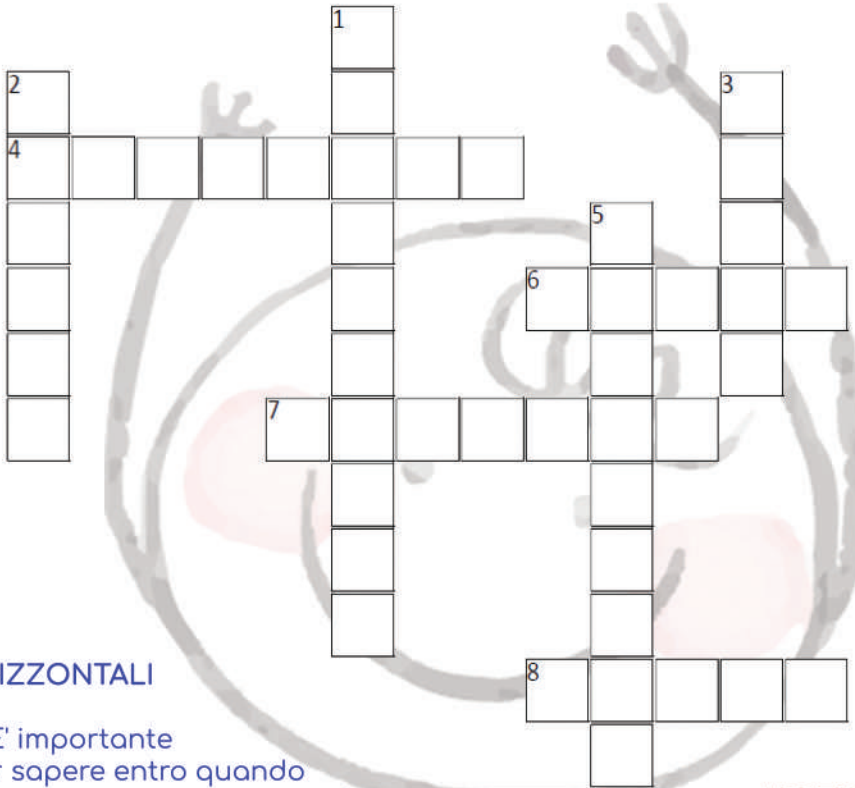
Il padre e la madre si misero a ridere "Dai siediti a tavola, ti abbiamo aspettato! Ti ho preparato le patate, non vorrai protestare anche per questo?".
"Ma scherzi? E poi lo sai che se ne avanzano domani possiamo fare un buonissimo sformato?"
Finalmente la famiglia si riunì a tavola, sorridente e unita. Enrico ripensò al suo viaggio e da quel giorno non fece più capricci

(più o meno).

fine

giochiamo!

cruciverba



ORIZZONTALI

4. E' importante per sapere entro quando bisogna consumare un prodotto

6. Si deve scrivere prima di fare la spesa per ricordare le cose da comprare

7. Sono figlia del sole, profumo, son vera, son tutta rotonda che sembro una sfera. Spremuto, il mio succo, rimane

8. Ci conserviamo gli alimenti come mozzarelle, carne, pesce e bibite aperte

VERTICALI

1. Pietanza calda che si può preparare mischiando tanti tipi di verdura

2. E' la stagione in cui si mangia l'anguria

3. Ci si butta la busta di latte finito

5. Si fa per poter usare di nuovo prodotti già utilizzati

i consigli della nutrizionista
Daniela Casandra

@dani_nutrizionista

Avere una lista degli alimenti da comprare è fondamentale perché ci aiuta a fare una spesa più consapevole e ci impedisce di fare acquisti d'impulso dettati dal desiderio di quel preciso momento.
Per lo stesso motivo è bene non fare la spesa a digiuno o prima dei pasti...in questi casi aumenta la probabilità di comprare "cibi non sani"

Prendi sempre i prodotti in fondo allo scaffale o al frigorifero, sono quelli con la data di scadenza più lontana!

Frutta e verdura di stagione hanno il vantaggio di crescere grazie all'azione del sole e del clima favorevole, fuori dalle serre e lontano da strutture artificiali che servono solo a far sviluppare/crescere i prodotti ma non li arricchiscono di nutrienti e di gusto.

Giovanni, 6 anni

"per non sprecare
possiamo usare quel pane
lungo lungo
come spada
mangiabile!"

le ricette antispreco

Il modo migliore per non sprecare il cibo è cucinare le giuste quantità per il pasto che dovremo consumare.
Purtroppo però, non sempre riusciamo a rispettare questa buona abitudine!
Come sappiamo, grazie a un pizzico di fantasia, tutto si può trasformare e gli avanzi possono diventare un gustoso nuovo piatto!
Abbiamo selezionato delle ricette antispreco, cercando di andare incontro ai gusti dei bambini, alla luce delle cose che ci hanno confidato e proposto durante i nostri incontri!

Inviaci la tua ricetta antispreco alla mail
nontichavantzes@aclinuoro.it o taggaci su Instagram

@nontichavantzes

buon appetito!

le ricette antispreco

PRIMI PIATTI

Cosa posso cucinare con la pasta avanzata?
Se la mamma ha cucinato troppa pastasciutta e non sa che farne, potete proporle di cucinarvi una squisita **FRITTATA DI PASTA**, anch'essa semplice , **veloce... e mooolto gustosa!**

INGREDIENTI:
pastasciutta avanzata
uovo
parmigiano grattugiato
olio e sale

PROCEDIMENTO:

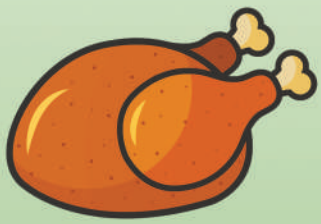
Mettete in una ciotola l'uovo, il formaggio grattugiato e se volete anche un po di pepe e sbattete con una forchetta.
Unite nella ciotola anche gli spaghetti e amalgamate bene tutto.
Fate scaldare in una padella antiaderente un cucchiaio d'olio e versate tutto il composto distribuendolo bene col cucchiaio. Cuocete la frittata a fuoco medio prima da una parte e poi dall'altra fino a che non si sarà formata una crosticina croccante.

le ricette antispreco

SECONDI PIATTI

Cosa posso cucinare con gli avanzi del pollo arrosto? Capita spesso, quando la mamma esce tardi da lavoro, di trovare sulle nostre tavole un fumante e tenero pollo arrosto appena comprato alla rosticceria.
Ma capita anche che di questo ne rimanga in quantità e il giorno successivo risulterebbe troppo asciutto per essere consumato.
Possiamo recuperare gli avanzi di pollo con con un ottima e coloratissima **INSALATA DI POLLO**

INGREDIENTI:
pollo arrosto
pomodorini e olive
cipolle, olio e sale



PROCEDIMENTO:

Pulite bene il pollo dalla pelle e dalle ossicina, recuperando soltanto la polpa.
Tagliate la polpa a piccoli pezzi e mettete da parte.
Lavate e tagliate i pomodorini a metà, tagliate la cipolla a rondelle, sgocciolate le olive e aggiungete il tutto al pollo.
Condite con olio e sale e lasciate riposare qualche ora prima di consumare l'insalata.
Nota bene: questo è un piatto che può essere composto riutilizzando altri avanzi presenti in frigo!
Potete sbizzarrirvi e dare sfogo alla fantasia.
Vi leccherete i baffi!

le ricette antispreco

FRUTTA e DOLCI

Cosa possiamo fare con la frutta troppo matura?
Ci è capitato sicuramente tantissime volte, purtroppo, di buttare nella spazzatura della frutta troppo matura per essere consumata.
Esistono però anche in questo caso tanti modi per poterla riutilizzare ed evitare quindi di sprecarla.
Potete preparare dei gustosi e coloratissimi

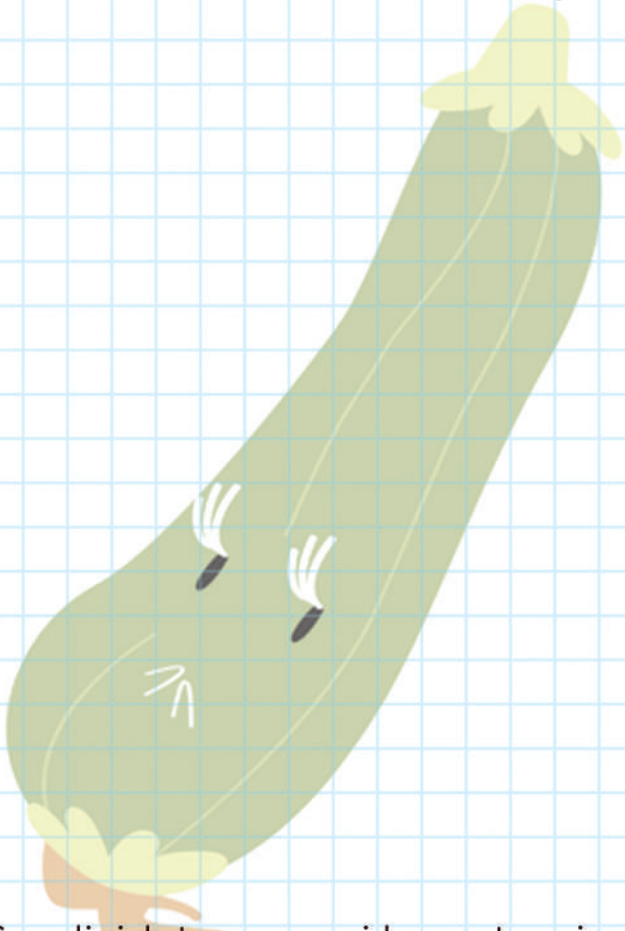
FRULLATI DI FRUTTA

INGREDIENTI:
Frutta
Latte

PROCEDIMENTO:

Lavate e sbucciate la frutta che avete a disposizione.
Tagliatela a tocchetti e trasferite tutto nel mixer.
Aggiungete il latte, mettete il ghiaccio e frullate.
Il vostro frullato, fresco e nutriente
è pronto per la merenda!

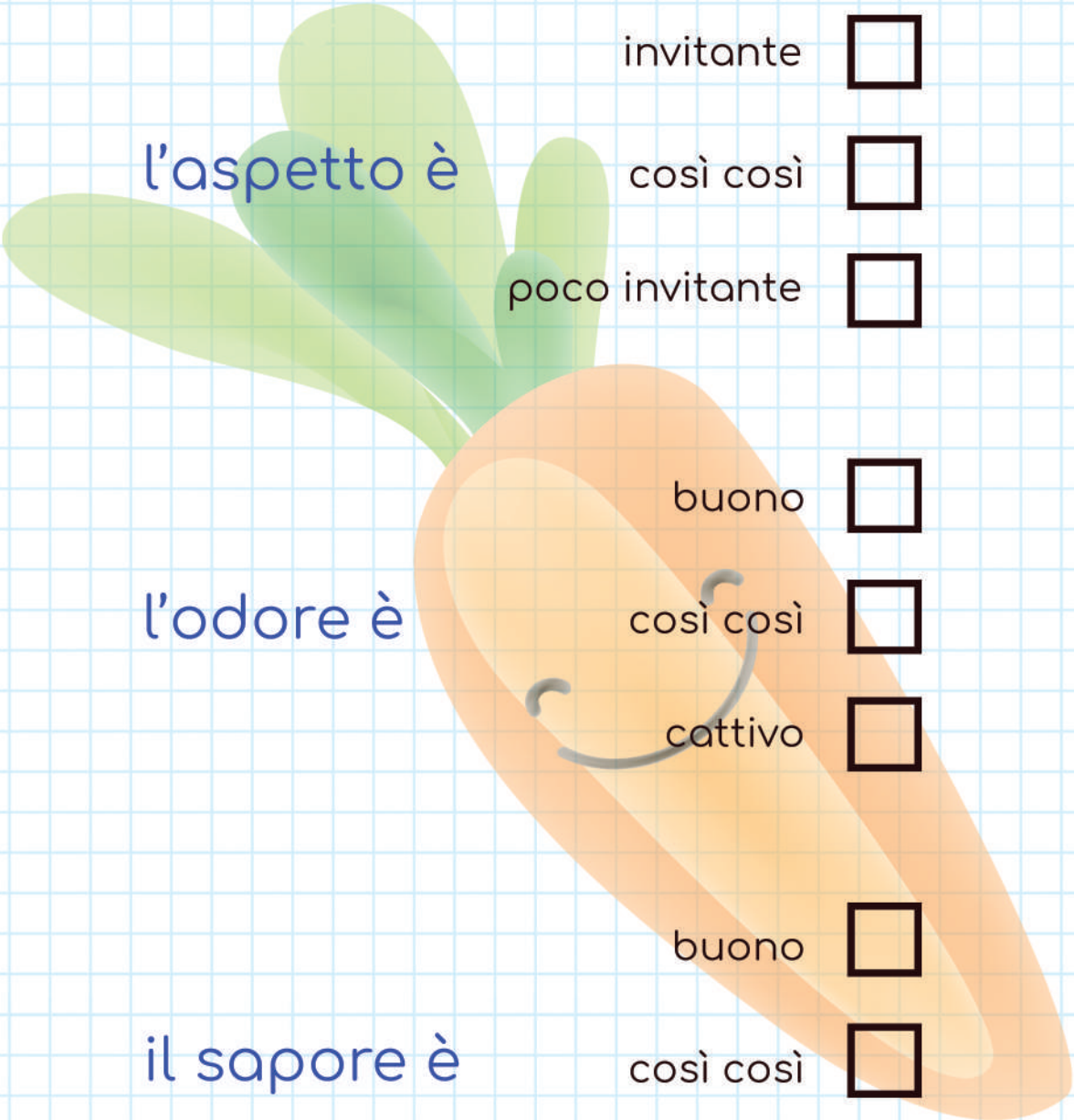
Scrivi qui
la tua ricetta antispreco



Condividete con noi le vostre ricette!
Potete inviarcele con una email a
nontichavantzes@aclinuoro.it
oppure taggateci su Instragram.

@nontichavantzes

Come è venuto il piatto che hai preparato?



l'aspetto è

- invitante ☐
- così così ☐
- poco invitante ☐

l'odore è

- buono ☐
- così così ☐
- cattivo ☐

il sapore è

- buono ☐
- così così ☐
- cattivo ☐

i consigli della nutrizionista Daniela Cazandra

@dani_nutrizionista

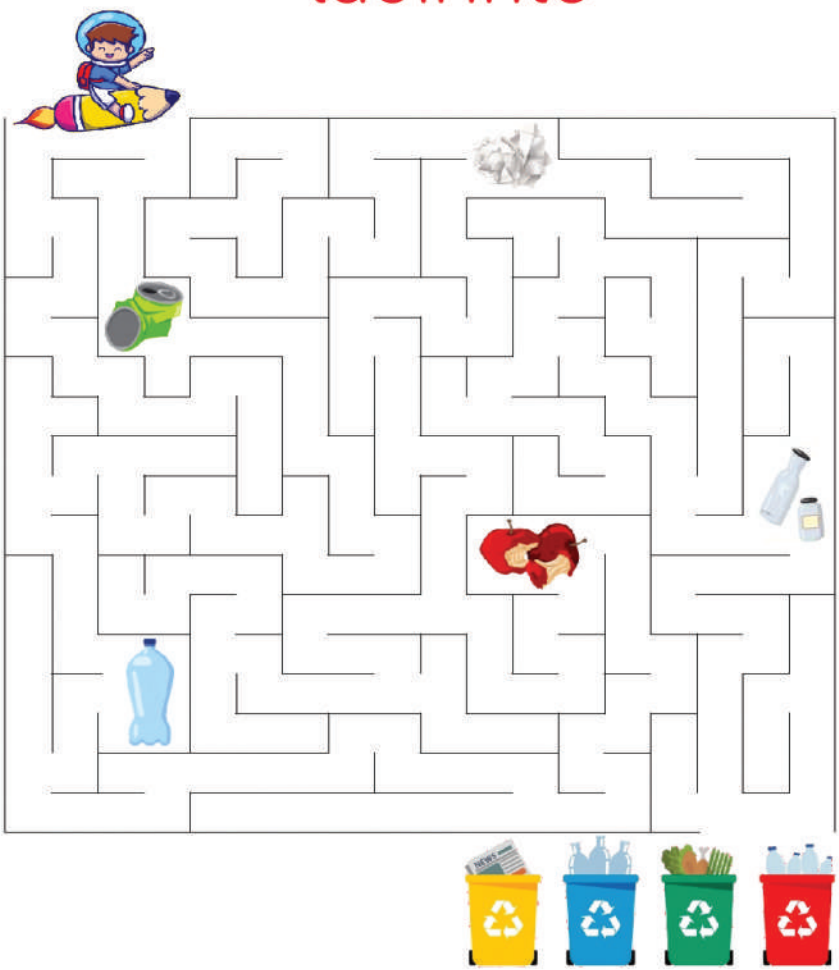
Molto spesso un frutto diventa bello (lucido) e invitante solo perché viene trattato con pesticidi e sostanze chimiche che mantengono bello il suo aspetto ma danneggiano la nostra salute… La frutta e la verdura del contadino che invece subisce meno trattamenti avrà un aspetto meno bello ma a vincere sarà il gusto e la salute ci ringrazierà.

Lo sai che un frutto più è brutto, più è buono? Per esempio, i puntini neri sulla buccia della banana ne indicano il giusto grado di maturazione ed è a quello stadio che ha maggiori proprietà protettive e antitumorali.

Se arrivi a tavola con un buco allo stomaco il rischio è quello di riempirti il piatto, di mangiare oltre il necessario e a fine pasto stare male. Prima di pranzo o cena cerca di sgranocchiare delle verdure in modo che la fame si plachi così quando ti siederai a tavola avrai maggiore consapevolezza di quello che metti nel piatto!

giochiamo!

labirinto



Aiuta Paolo a raccogliere
la spazzatura e a buttarla nei bidoni
della raccolta differenziata

filastrocca:
l'abc dello spreco

a come l'Acqua che dona la vita

b è il Bambino che vuole la Terra pulita
c come il Cibo che ogni giorno mangiamo

d come quello che spesso Doniamo.
e come Elenco di ciò che ci serve

finocchi, frutta, farina

e due o tre conserve.
g come il gelato fragola e cioccolato,

h come l'hamburger che mi sono pappato.
i è l'insalata con i suoi profumi e sapori

l è la luce che ci regala i colori.
m come la Marmellata che non dovrei sprecare

n è NON TI CH'AVANTZES: ti stiamo a guardare!

o come ortaggi rossi, gialli viola e arancioni

p come il Pollo con i peperoni.

quando la maglia non mi serve più la devo buttare?

Ricorda la regola super speciale:

la puoi riciclare!

s come stagione che ci regala i suoi frutti

t come terra per raccoglierli tutti!

u come l'Uomo che rispetta l'ambiente

v è il valore che diamo a ogni forma vivente

z come la zucca che sorride e si diverte

...e fiera del nostro operato,
ci ammira braccia conserte.

i vostri disegni

Nel corso delle edizioni precedenti gli incontri con i bambini delle classi elementari si sono sempre rivelati costruttivi, divertenti e davvero piacevoli.
Noi donavamo a loro un po' del nostro sapere, della nostre esperienze e dei nostri insegnamenti..
Loro donavano a noi entusiasmo, ascolto, partecipazione e... tanti disegni!

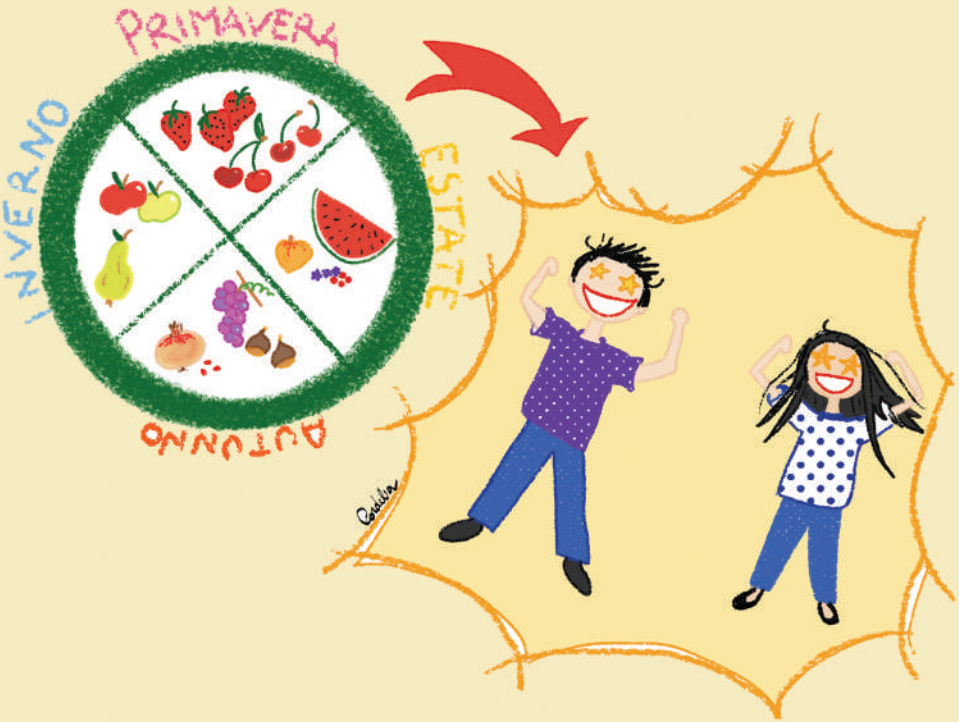
i consigli della nutrizionista Daniela Cazandra

@dani_nutrizionista

Se ti avanza del riso fai delle crocchette o degli sformati; trasforma il pane secco in pangrattato o in crostini da aggiungere nelle zuppe o nelle vellutate; se le erbe aromatiche del tuo balcone/giardino stanno passando a miglior vita, salva le foglioline ancora buone e mettile nello stampino per i cubetti di ghiaccio con un po' di olio, ti torneranno utili quando dovrai insaporire i tuoi cibi/piatti.

Se sei creativo e fantasioso puoi utilizzare gli scarti del cibo per fare oggetti originali, per esempio con i noccioli delle ciliegie puoi fare dei cuscini riscaldanti!

L'acqua è un bene prezioso, impara a risparmiarla...per esempio quando ti lavi i denti apri il rubinetto solo al momento del risciacquo. Se fai scorrere l'acqua mentre li strofini sprechi dai 6 ai 10 litri di acqua, troppa inutilmente!



"la frutta di stagione dobbiamo mangiarla perchè ci dà più energia"

FEDERICA, 7 ANNI

il gioco dell'oca

IL GIOCO CHE TI INSEGNA A NON SPRECARE

Il gioco di Nontichavantzes è un modo divertente per apprendere le buone pratiche antispreco.
Si può giocare con l'insegnante, dividendo la classe in due squadre. Nelle precedenti edizioni del Progetto abbiamo proprio giocato nele vostre scuole!

Con il libro hai trovato il gioco in formato da tavolo: ora potrai esercitarti a casa!

Il gioco è composto da 26 caselle colorate, all'interno ci sono delle caselle libere e altre con sfide o giochi sul tema dello spreco alimentare, riutilizzo delle risorse e raccolta differenziata.
Qui vi presentiamo degli esempi di indovinelli, giochi e domande a tema, ma sarà divertente per voi bambini inventarne sempre di nuovi!

@nontichavantzes

Consigliamo di giocare dopo il decalogo delle regole antispreco, in modo che tutti abbiano già acquisito le competenze per partecipare.

il gioco dell'oca

le domande

1. Devi gettare nella spazzatura: una lampadina che non funziona più, un vasetto di marmellata vuoto e il torsolo di una mela. Riesci a differenziare correttamente questi rifiuti?

2. Hai scongelato della carne che però non puoi mangiare, che cosa puoi fare per non sprecarla?

3. Perché è importante fare sempre la lista della spesa?

4. Apro il frigo e scopro di avere mezzo barattolo di pesto che sta per scadere, mezza scatoletta di tonno aperta la sera prima, ma ho voglia di una bella pizza. Cosa faccio?

5. Sei in cucina, ma che disastro! Sul tavolo ci sono: un vasetto di yogurt alla fragola, pane, pasta e verdura di stagione. Per riordinare sistema gli alimenti nel posto giusto. Cosa devi mettere in frigo e cosa in dispensa?

6. Vai in pizzeria e ordini una pizza buonissima, ma non riesci a mangiarla tutta. Cosa puoi fare per non sprecare la pizza che è avanzata sul tuo piatto?

7. Devi gettare nella spazzatura: una buccia di banana, una busta del latte vuota, la confezione di una merendina, un pezzo di cartone e un pennarello finito. Dove si buttano?

8. Sai qual è la differenza tra "consumare ENTRO" e "consumare PREFERIBILMENTE entro"?

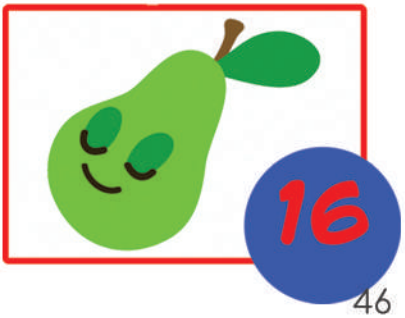
il gioco dell'oca

indovinelli: cosa sono?

1.
Buccia arancione
aspra ai palati.
Raggio di sole spicchi dorati.

2.
La mucca ci fa un dono, è bianco,
dolce e buono.
Con lui si fan formaggi,
resisti, non assaggi?

3.
Sono giallo come il sole
tra gli ortaggi un gran signore!
son robusto e son quadrato
puoi trovarmi al mercato.
Ho molti fratelli,
rossi, verdi e friggitelli,
arrostito o ripieno,
mi divori in un baleno!



4.
Puoi mangiarmi
di giorno o di sera.
Sono amica della mela
ma io sono la ...?

il gioco dell'oca

indovinelli: cosa sono?

5.
Son prodotto delle api,
sono dolce e
appiccicoso.
Sono giallo come l'oro
E persino più prezioso.

6.
Sotto terra sono nata,
non son tanto colorata
ma sbucciata e
cucinata
son da sempre la più amata!
Fritta al forno o a purè
ne va ghiotto pure il re!
E bollita e poi condita
Sono io la preferita!

7.
Mi mangiate sempre rotto,
se sono crudo
e se sono cotto.
Chi sono?

8.
È rosso e non è fuoco,
è verde e non è erba,
è tondo e non è mondo. Chi sarà?

il gioco dell'oca

Vero o falso?

1.L'etichetta dei cibi è importante per riconoscerli e consumare prima quelli che stanno per scadere.
Vero o falso?

2. Gli alimenti di produzione locale sono più freschi perché fanno più km per arrivare nelle nostre case.
Vero o falso?

3. Quando si ha tanta fame, la cosa migliore da fare è riempirsi il piatto con tanta pastasciutta e mangiare solo quella che si riesce.
Vero o falso?

4. La carne e il pesce si conservano fuori dal frigo.
Vero o falso?

5. A gennaio dal fruttivendolo posso comprare le fragole e l'anguria perché sono dei frutti invernali.
Vero o falso?

6. La frutta e la verdura di stagione sono più nutrienti e gustose perché vengono coltivate in località vicine a noi e nel periodo dell'anno più adatto.
Vero o falso?

7.Se ho dimenticato di avere il pane in dispensa da qualche giorno e si è ormai indurito, devo buttarlo nella spazzatura.
Vero o falso?

8. Se nell'etichetta dello yogurt c'è scritto "DA CONSUMARE ENTRO IL 2 MAGGIO" significa che il 3 maggio non può più essere consumato.
Vero o falso?

il gioco dell'oca

Quiz

1. Se avanza la pastasciutta dal pranzo:
a. La butto perché ormai non è più buona
b. Mi invento una ricetta per consumarla per cena o il giorno dopo
c. La do al gatto

2. Dalla frutta appassita puoi ottenere:
a. Un ottimo minestrone
b. Una bella marmellata
c. Niente, si deve buttare nella spazzatura

3. Hai scongelato la pasta al forno che mamma aveva precedentemente cucinato. Per consumarla, è sufficiente farla scongelare e poi riscaldarla ma il tuo amichetto ti ha invitato a mangiare cotolette e patatine fritte a casa sua. Cosa fai con la pasta al forno?
a. La ricongeli
b. La butti
c. La consumi il giorno dopo

4. La frutta e la verdura di stagione:
a. Cresce nelle serre
b. Per renderla buona servono le sostanze chimiche
c. È più saporita, più sana e nutriente

5. La mamma ha comprato un bel pollo per pranzo, ma non siamo riusciti a consumarlo tutto e si è asciugato troppo per poterlo riscaldare per cena. Cosa faccio?
a. Lo taglio a piccoli pezzettini e faccio un'insalata di pollo con lattuga e pomodorini
b. Lo congelo e lo mangerò un altro giorno
c. Lo butto perché non mi piace

il gioco dell'oca

Quiz

6. Vai a fare la spesa e cerchi qualcosa da mangiare per merenda. Cosa scegli?

a. Gli ingredienti per preparare in casa una buonissima torta
b. Le merendine, ti piacciono tanto anche se sono ricche di conservanti
c. Un pacchetto di patatine

7. Se devo andare a scuola o fare una commissione vicino a dove abito:

a. Vado in macchina perché camminare è troppo faticoso
b. Vado a piedi o in bicicletta
c. Prendo l'autobus

8. Hai scongelato della carne per cena, ma tua zia ti ha invitato a mangiare la pizza a casa sua. Cosa ne fai della carne?

a. La butti
b. La ricongeli
c. La cucini e la metti in freezer

il gioco dell'oca

Soluzioni

Soluzioni

Soluzioni

Soluzioni Giochi del libro:

Trova le parole: la frase è "Leggere le etichette"

Cruciverba:

Orizzontali
4. Scadenza
6. Lista
7. Arancia
8. Frigo

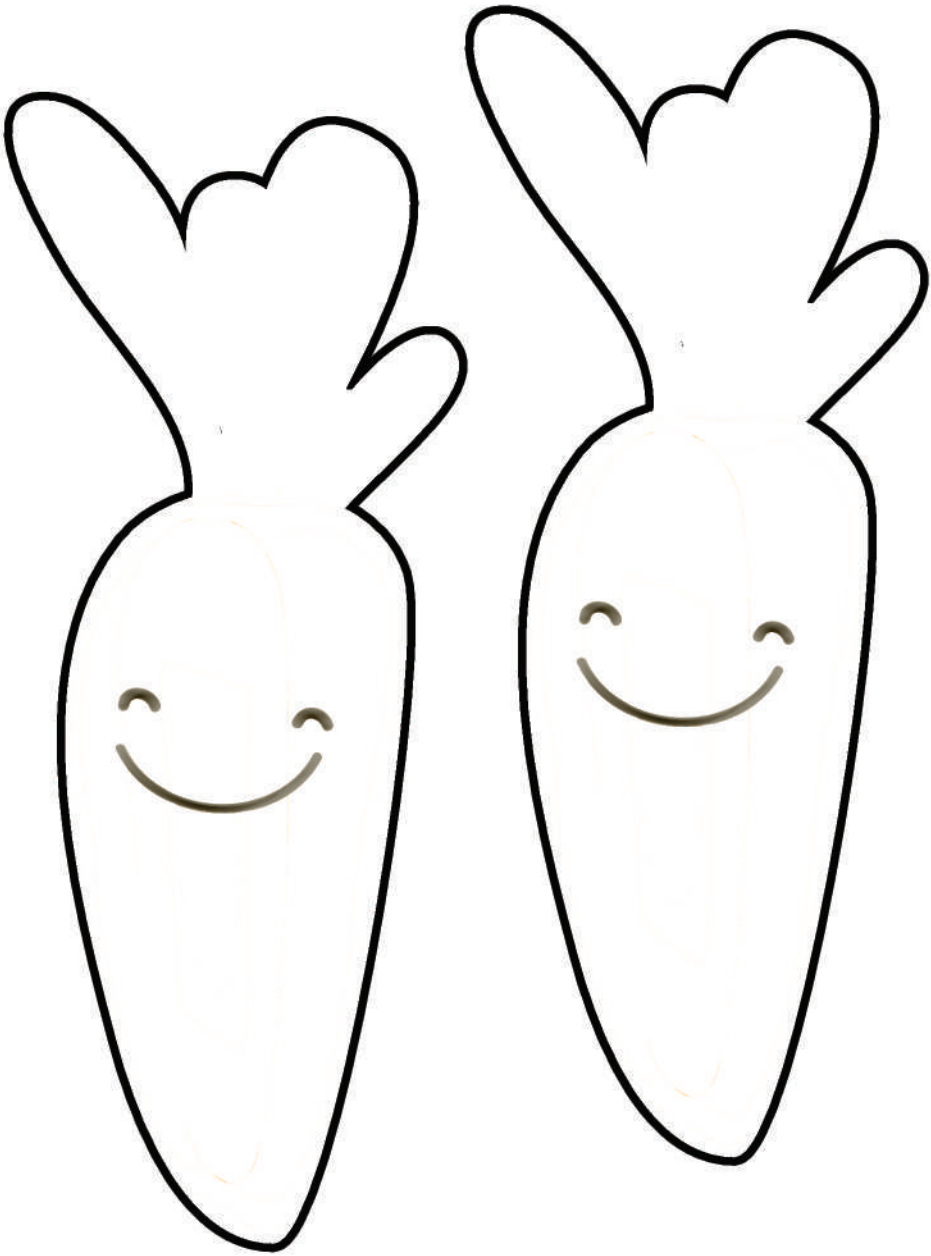
Verticali
1. Minestrone
2. Estate
3. Carta
5. Riciclare

Indovinelli:
1. Arancia 2. Latte 3. Peperone giallo 4. Pera 5. Miele 6. Patata 7. Uovo 8. Anguria b.

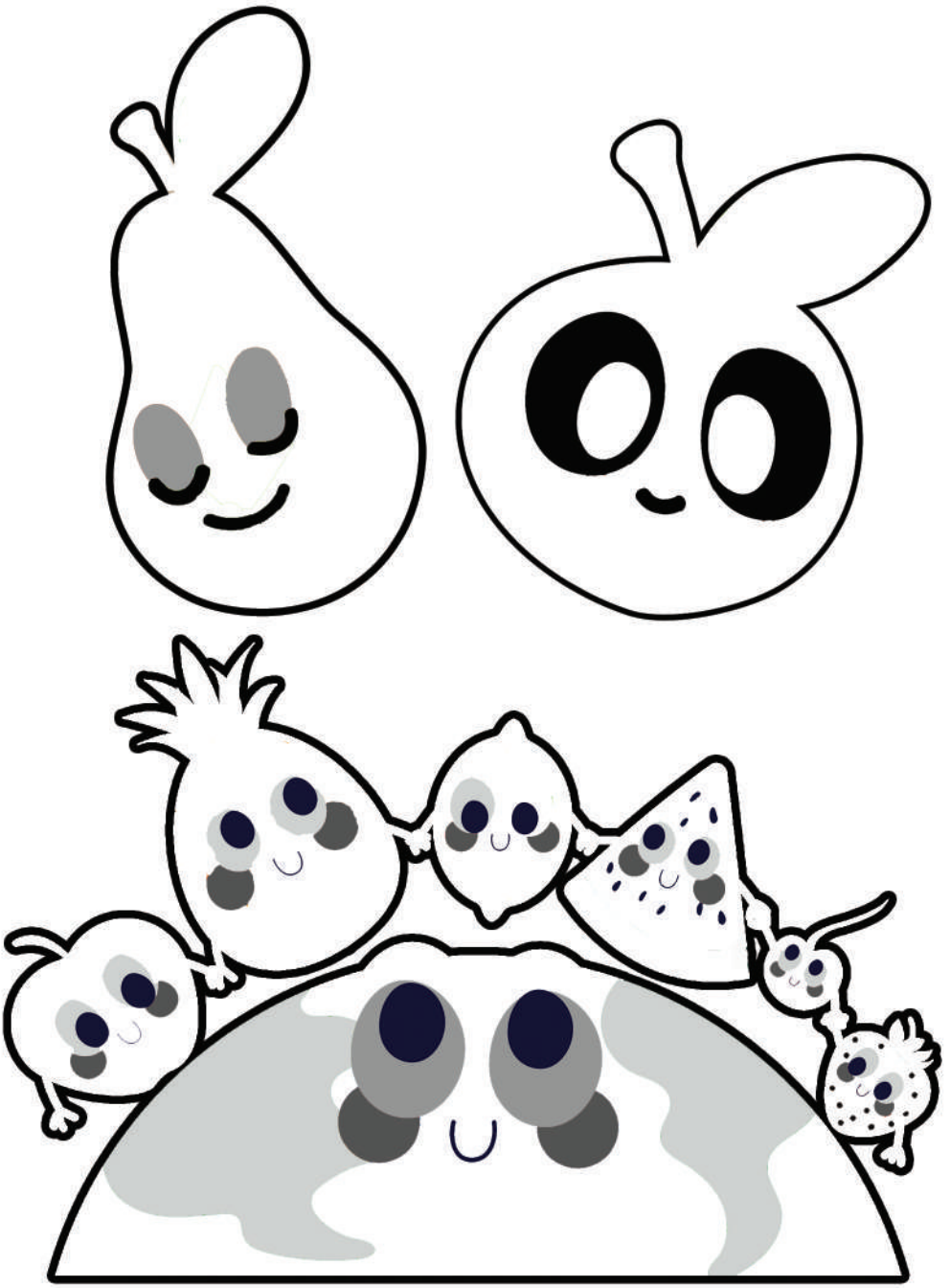
Vero o falso?
1. Vero 2. Falso 3. Falso 4. Falso 5. Falso 6. Vero 7. Falso 8. Vero

Quiz:
1. b 2. b 3. c 4. c 5. a 6. a 7. b 8. C

coloriamo insieme



coloriamo insieme



il libro antispreco

di **Non ti ch'avantzes!**

Le Acli di Nuoro contro lo spreco alimentare

Per la realizzazione del progetto, nel corso degli anni, non è mai stato previsto alcun costo o quota d'iscrizione per le scuole e per i bambini che hanno aderito all'iniziativa. ***Il progetto e la realizzazione del Libro sono stati interamente finanziati con le risorse del 5 per mille*** *che sono state donate alle ACLI dai contribuenti, e che le ACLI, in questa maniera, investendo sulla formazione delle nuove generazioni, intendono restituire al territorio.*

Alla realizzazione del libro hanno contribuito

Silvia Angioi

Gabriella Mureddu gibb_i

Cristian Fancello

Claudio Farina

Angela Carta

Paolo Sini

Veronica Costa

Un ringraziamento particolare a

Bianca Arru alias Cordelia cor_cordeliae

Daniela Casandra dani_nutrizionista

e tutti i bambini incontrati in questi anni!

ACLI Sede Provinciale di NUORO Aps

Via Leonardo da Vinci, 40b

tel. e fax 0784.34312 - 0784.35779

info@aclinuoro.it

nontichavantzes@aclinuoro.it

VISITA I NOSTRI SITI

WWW.ACLINUORO.IT

WWW.NONTICHAVANTZES.IT

ACLI NUORO @ACLINUORO @ACLINUORO @NONTICHAVANTZES

5 x mille ACLI

aclinuoro.it

Progetto Realizzato con il finanziamento del 5xmille IRPEF 2018